# Alcohol, tobacco and other drugs. Be aware of the risks before deciding how to behave



Alcohol, tobacco and drugs give a sensation of pleasure that is not, however natural. They may actually cause serious damage to our health and make us long for this pleasure all the time, thus making us dependent on the substances in question. This also applies to gambling, which does not give immediate pleasure but gives you the illusion that it is easy to win, thus encouraging you to gamble more and more.
People going through hard times are more exposed to the risk of seeking pleasure in alcohol, tobacco, drugs and gambling and becoming addicted.

## WHAT ARE DRUGS?

*Drugs* are substances that, as well as giving pleasure, have the following effects:

- **tolerance:** need to take ever-increasing quantities of the substance to get the desired effect;
- **psychological dependence:** desire to take the substance again because you have a positive memory of the experience and you want to repeat it;
- **withdrawal syndrome**: extremely serious physical and psychological disorder that appears some time after you stop taking the substance. The symptoms vary according to the substance of abuse;
- **physical dependence:** need to take the substance to avoid the onset of withdrawal symptoms.

## PRINCIPAL SUBSTANCES OF ABUSE

### Alcoholic drinks

Drinks that contain alcohol at various concentrations: beer, wine, bitters, liquors (listed in ascending order of content). At low doses, they make you merry but also reduce your self-control and ability to assess risks and defend yourself. At high doses, they cause sleepiness and reduce nervous tension and anxiety.

#### DO YOU KNOW HOW MUCH YOU DRINK?

Some **information**

12 grams of alcohol = one 330 ml can of beer (4%) = one 125 ml glass of wine (12%) = one 80 ml glass of aperitif (18%) = one 40 ml glass of spirits (36%) (Fig. 1).

For the Ministry of Health (2005), the “low risk” quantity corresponds to:

20 - 40 g for men
10 - 20 g for women.

The BLOOD ALCOHOL limit (concentration of alcohol in blood, which may be measured, for example, in an air sample taken using a breathalyser) allowed by the

law in Italy for driving motor vehicles is 0.5 g/l, a quantity that corresponds to:

- about **two 125 ml glasses** of wine for men
- about **one 125 ml glass** of wine for women

considering a person that weighs 70 kg.
Once this limit is exceeded, as blood alcohol rises, the following symptoms may appear:

LACK OF MOTOR COORDINATION, slurred speech, staggering, MENTAL CONFUSION, HALLUCINATIONS and, at the highest doses (with a blood alcohol level of between 4 and 5 g/l), COMA and DEATH.

**IT IS NOT TRUE that:**

- *Alcohol aids digestion.* Alcohol slows down the stomach emptying process.
- *Wine is good for the blood.* Alcohol consumption may cause anaemia and an increase in fat in the blood.
- *Alcoholic drinks quench your thirst*. Alcohol makes you urinate more and thus lose more liquid and so increases thirst
- *Alcohol keeps you warm.* It only warms you up on the surface when you drink it. Then the body cools down and increases the risk of hypothermia outdoors.

**ALCOHOL SHOULD NEVER BE DRUNK BY**

- *Children or adolescents:* their body cannot metabolize it.
- *Pregnant women or breast-feeding mothers:* it may cause **damage to the foetus** such as mild mental retardation.
- *People addicted to alcohol or with alcohol-related problems:* they will want to start drinking regularly again.
- Anyone who has to drive or carry out activities that require a high level of alertness.
- *Anyone taking medicinal products, especially psychotropic drugs*: alcohol interferes with the effect of drugs.

**Excessive and prolonged alcohol consumption** may cause:

- Many diseases of the gastrointestinal tract (including cancer);
- Memory disorders and dementia;
- Leg pain;
- Sexual disorders;
- anxiety, depression, suicidal ideas, morbid jealousy and persecutory delusions with auditory and visual hallucinations (you hear and see things that do not exist).

**Alcoholism** may cause:

- suffering for children, family break-ups;
- excessive introspection, irritability, violence, also against minors;
- work problems, absenteeism;
- debts, poverty, loss of a home;
- domestic, workplace and road accidents;
- costs for invalidity.

## Tobacco smoke

Tobacco smoke aids concentration, makes you feel calm or excited according to the circumstances and needs but it also causes a wide variety of diseases:

- **respiratory disorders:** chronic bronchitis, emphysema and lung damage, which may create a need for oxygen therapy;

- **cardiovascular diseases:** hypertension, heart attack, stroke (haemorrhage or thrombosis in the brain);
- lung, mouth, oesophagus or bladder **cancer**.

Every day, 250 people die of a tobacco-related disease, that is, about 90,000 deaths per year.
Tobacco kills more people in Italy than drugs, alcohol and road accidents put together.

When you give up smoking:
- you breathe better and acquire a better sense of smell and taste;
- after 1 year the risk of heart disease is halved;
- after 5 years the risk of stroke and cancer is also halved;
- after 15 years the risk of heart disease and death is the same as for non-smokers;
- self-esteem and self-respect increase and you are happy to have done something good for yourself;
- you look better.

## Cannabinoids

Derivatives of the *Indian hemp* plant that share the same active ingredient at various concentrations. They are found in marijuana, which takes the form of dry leaves ("grass"), or as a dark, compact, aromatic material (hashish or "hash").
They are normally smoked with tobacco. The effect is obtained after about 15 minutes and lasts for a few hours.

**Physical effects:** increases appetite, causes eye redness, increases the heart rate, produces a mild effect against nausea and pain.

**Psychological effects:** relaxation or euphoria; prolongs the time of reaction to stimuli; reduces alertness, concentration and memory; possible panic attacks; episodes of acute psychosis. In the long-term produces apathy, drastic reduction in energy and the ability to conclude plans.

## Heroin

A derivative of *opium*, extracted from the seeds of a particular type of poppy. It can be smoked, sniffed or injected into a vein.
In the short term it may eliminate physical and mental pain and give a sense of pleasure but may also have serious effects: sedation and risk of coma or death if an overdose is taken.
In the long term, it is manifested by a loss of appetite and sexual drive, and severe apathy.
It causes physical and psychological dependence quickly (in two weeks). All the person's attention is concentrated on the need to get more heroin with a consequent reduction of relationships and interests.

## Cocaine

Substance extracted from leaves of the *coca* plant. It takes the form of a powder, which may be sniffed, smoked or injected.

In the short term, it causes excitement, a sensation of great physical and psychological energy, tirelessness and reduction of hunger. It also, however, causes anxiety, irritability, persecutory delusions, auditory and visual hallucinations, aggressiveness and violence, mood swings with a loss of self-control.
On the physical level, it may cause an increase in blood pressure, convulsions, heart rhythm disorders, a heart attack and stroke.
In **consumers of alcohol and cocaine** the liver forms a substance called *cocaethylene*, which is a *highly toxic substance*.

## Gambling

Pathological gambling is a **behavioural disorder** very similar to **drug addiction**.
In fact, gamblers become increasingly addicted and thus increase the frequency of their gambling activities, the time spent gambling, the amount of money spent trying to recover losses, investing all their economic resources and neglecting the normal commitments of life.

## WHAT CAN BE DONE IF YOU ALREADY HAVE A PROBLEM OF SUBSTANCE ABUSE OR GAMBLING?

**The only way out is to give up!**

You must immediately **ask for help** from your general practitioner or the specialized services.

Specialized services – Substance abuse department of the ASL PAVIA (SERD):
Pavia surgery: Piazzale Golgi 3/B - tel. 0382/432349
Vigevano surgery: Via Trieste 23 - tel. 0381/333890
Voghera surgery: Via Carlo Emanuele - tel. 0383/695090

Self-help and mutual aid associations:
ACAT Pavia (Association of Regional Alcoholic Recovery Clubs) - tel. 3273824958
Alcoholics Anonymous of Pavia. Meetings held at Corso Cairoli 2 on Tuesdays at 21 and Saturdays at 15.

# Alcol, tabacco e altre droghe. Conoscere i rischi per decidere i comportamenti



L'alcol, il tabacco e le droghe procurano una sensazione di piacere che, però, non è naturale. Può provocare danni anche gravi alla nostra salute e ci spinge a cercare sempre lo stesso piacere, così da farci diventare dipendenti da quelle sostanze che lo procurano. Questo vale anche per il gioco d'azzardo, che non dà piacere immediato ma, ci illude di poter vincere facilmente, portandoci a giocare sempre di più.
Le persone che vivono momenti difficili sono più esposte al rischio di cercare piacere in alcol, tabacco, droghe e gioco d'azzardo e di diventarne dipendenti.

## CHE COS'È UNA DROGA?

Sono *droghe* quelle sostanze che, oltre a dare piacere, producono i seguenti fenomeni:
- **tolleranza:** bisogno di assumere quantità sempre maggiori della sostanza per avere l'effetto desiderato;
- **dipendenza psichica*:*** desiderio di utilizzare di nuovo la sostanza perchè si ha un ricordo positivo dell'esperienza e si vuole ripeterla;
- **sindrome d'astinenza**: disturbi fisici e psichici anche molto gravi, che si presentano dopo un po' di tempo che la persona non consuma la sostanza. Sono diversi a seconda della sostanza d'abuso;
- **dipendenza fisica:** bisogno di assumere la sostanza per evitare la comparsa dei sintomi della sindrome di astinenza.

## PRINCIPALI SOSTANZE D'ABUSO

### Bevande alcoliche

Sono le bevande, che contengono alcol in diversa concentrazione: birra, vino, amari, liquori (in ordine crescente). A basse dosi procurano sensazione di allegria ma, anche diminuzione del controllo su se stessi, ridotta capacità di valutare i rischi e di autodifesa. A dosi più elevate compare sonnolenza e diminuiscono tensione nervosa e ansia.

#### SAI QUANTO BEVI?

Alcune **informazioni**

12 grammi di alcol = 1 lattina di birra da 330 ml (a 4 gradi ) = un bicchiere da 125 ml di vino (a 12 gradi) = un bicchiere da 80 ml di aperitivo (a 18 gradi) = un bicchiere da 40 ml di superalcolico (a 36 gradi) (Fig. 1).

Per il Ministero della Salute (2005) la quantità a "basso rischio" corrisponde a:

20 - 40 g per gli uomini
10 - 20 g per le donne.

Il limite di ALCOLEMIA (concentrazione di alcol nel sangue, misurabile, per esempio, nell'aria espirata tramite etilometro) consentito dalla legge in Italia per la guida di autoveicoli è 0,5 g/l, quantità che corrisponde a:

- circa **2 bicchieri** da 125 ml di vino per gli uomini
- circa **1 bicchiere** da 125 ml di vino per le donne

considerando un soggetto del peso di 70 kg.

Superato questo limite, con l'aumentare dell'alcolemia, possono comparire:

INCOORDINAZIONE MOTORIA, parola impacciata, andatura instabile, CONFUSIONE MENTALE, ALLUCINAZIONI fino ad arrivare, alle dosi più elevate (con alcolemia tra i 4 e i 5 gr/l) a COMA e MORTE.

**NON È VERO che:**

- *L'alcol aiuta la digestione.* L'alcol rallenta lo svuotamento dello stomaco.
- *Il vino fa buon sangue.* Il consumo di alcol può portare ad anemia e all'aumento dei grassi nel sangue.
- *Le bevande alcoliche sono dissetanti*. L'alcol fa urinare di più, si perde acqua e aumenta la sete.
- *L'alcol dà calore.* Riscalda solo al momento e in superficie. Poi, il corpo si raffredda e aumenta il rischio di assideramento all'aperto.

**NON DEVONO MAI BERE ALCOL:**

- *Bambini e adolescenti:* il loro corpo non riesce ancora a metabolizzarlo.
- *Donne in gravidanza e allattamento:* possono derivare **danni al feto** come ritardo mentale lieve.
- *Persone dipendenti dall'alcol o con problemi legati all'alcol:* bevendo ritorna la voglia di bere.
- *Chi guida* e chi deve impegnarsi in attività che richiedono attenzione.
- *Chi prende farmaci, specialmente psicofarmaci*: l'alcol altera l'effetto dei farmaci.

Un **consumo eccessivo e prolungato di alcol** può provocare:

- molte malattie all'apparato gastrointestinale (anche tumori);
- disturbi della memoria, demenza;
- dolori alle gambe;
- difficoltà sessuali;
- ansia, depressione, idee di suicidio, deliri di gelosia e di persecuzione con allucinazioni uditive e visive (si sentono e vedono cose che non ci sono).

L'**alcolismo** può portare a:

- sofferenza dei figli, separazione dei nuclei familiari;
- chiusura in se stessi, irritabilità, violenza, anche su minori;
- problemi di lavoro, assenteismo;
- debiti, povertà, perdita dell'alloggio;
- incidenti domestici, sul lavoro e stradali;
- costi per invalidità.

## Il fumo di tabacco

Il fumo di tabacco facilita la concentrazione, tranquillizza o eccita secondo le circostanze e i bisogni. Ma, procura molte malattie:

- **malattie respiratorie:** bronchite cronica, enfisema polmonare e danni, che possono portare alla necessità di utilizzare ossigeno-terapia;
- **malattie cardiovascolari:** ipertensione arteriosa, infarto, ictus cerebrale (emorragia o trombosi nel cervello);
- **tumori** a polmone, bocca, esofago, vescica.

Ogni giorno muoiono per patologie correlate al tabacco 250 persone, cioè 90.000 all'anno.
Il tabacco uccide in Italia più della droga, dell'alcool e degli incidenti stradali messi insieme.

Quando si smette di fumare:
- si respira meglio, si sentono meglio i profumi e i sapori;
- dopo 1 anno il rischio di malattie cardiache si dimezza;
- dopo 5 anni si dimezza anche il rischio di ictus e di tumori;
- dopo 15 anni il rischio di malattie cardiache e di morte si equivale a quello dei non fumatori;
- aumenta l'autostima, il rispetto di sé e si è contenti di aver fatto qualcosa di positivo per se stessi;
- migliora l'aspetto fisico.

## Cannabinoidi

Sono i derivati dalla pianta della *canapa indiana*, che hanno in comune lo stesso principio attivo in diverse concentrazioni. Si trovano nella marijuana, che si presenta in foglie secche ("erba"), o come materiale scuro, compatto, aromatico (hashish o "fumo"). Normalmente, vengono fumati insieme al tabacco. L'effetto si ha in 15 minuti circa e la durata è di qualche ora.

**Effetti fisici:** aumenta l'appetito, si arrossano gli occhi, aumenta la frequenza cardiaca, si produce un blando effetto antinausea e antidolorifico.

**Effetti psichici:** rilassamento o euforia; allungamento del tempo di reazione agli stimoli; diminuzione di attenzione, concentrazione e memoria; possibili attacchi di panico; episodi di psicosi acuta. A lungo provoca apatia, grave diminuzione dello slancio vitale e della capacità di fare e portare a termine i progetti.

## Eroina

Derivato dell'*oppio*, estratto dai semi di un tipo particolare di papavero. Può essere fumata, sniffata o iniettata in vena.
A breve termine può eliminare il dolore fisico e mentale e dare una intensa sensazione di piacere ma, può avere anche effetti gravi: sedazione e rischio di coma o morte in caso di overdose.
A lungo termine si manifestano diminuzione dell'appetito, del desiderio sessuale e grave apatia.
Dà velocemente dipendenza fisica e psichica (due settimane). L'attenzione della persona è completamente rivolta alla necessità di procurarsi eroina con conseguente impoverimento delle relazioni e degli interessi.

## Cocaina

Sostanza che si estrae dalle foglie di *coca*. Si presenta come polvere, che può essere sniffata, fumata o iniettata.
A breve termine dà eccitazione, sensazione di grande energia fisica e psichica, instancabilità e diminuzione della fame. Ma, dà anche ansia, irritabilità, idee di persecuzione, allucinazioni uditive e visive, aggressività e violenza, sbalzi del tono dell'umore con perdita dell'autocontrollo.
A livello fisico può dare aumento della pressione arteriosa, crisi convulsive, disturbi del ritmo cardiaco, infarto, ictus cerebrale.
Nei **consumatori di alcol e cocaina** si forma, per azione del fegato, una sostanza che prende il nome di *cocaetilene*: è una sostanza *fortemente tossica*.

## Il gioco d'azzardo

Il gioco d'azzardo patologico è un **disturbo del comportamento** molto simile alla **tossicodipendenza.**
Il giocatore, infatti, rischia una crescente dipendenza nei confronti del gioco d'azzardo aumentando la frequenza delle giocate, il tempo passato a giocare, la somma di denaro spesa nel tentativo di recuperare le perdite, investendo più delle proprie possibilità economiche e trascurando i normali impegni della vita.

## COSA FARE SE UN PROBLEMA CON SOSTANZE D'ABUSO O CON IL GIOCO D'AZZARDO C'È GIÀ?

**L'unica risposta efficace è smettere!**

Bisogna **chiedere aiuto** immediatamente al medico di fiducia o ai servizi specializzati.

Servizi specialistici - Dipartimento Dipendenze ASL PAVIA (SERD):
Ambulatorio Pavia: Piazzale Golgi 3/B - tel. 0382/432349
Ambulatorio Vigevano: Via Trieste 23 - tel. 0381/333890
Ambulatorio Voghera: Via Carlo Emanuele - tel. 0383/695090

Associazioni di auto-mutuo aiuto:
ACAT Pavia (Associazione dei Club Alcologici Territoriali) - tel. 3273824958
Alcolisti Anonimi Pavia. Riunioni martedì ore 21, sabato ore 15 in Corso Cairoli 2

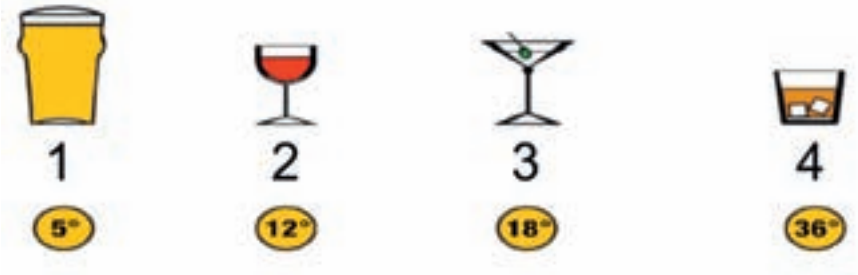


**Fig. 1 -** Alcohol and safety.

1. 330 ml can of beer (= 12 g of alcohol)
2. 125 ml glass of wine (= 12 g of alcohol)
3. 80 ml glass of aperitif (= 12 g of alcohol)
4. 40 ml glass of cocktail (= 12 g of alcohol)

**Fig. 1 -** Alcol e sicurezza.

1. lattina di birra da 330 ml (= 12 g di alcol)
2. bicchiere di vino da 125 ml (= 12 g di alcol)
3. bicchiere di aperitivo da 80 ml (= 12 g di alcol)
4. bicchiere di cocktail alcolico da 40 ml (= 12 g di alcol)

Rotary Club Pavia Ticinum
Anno Rotariano 2013-2014

COMUNE DI PAVIA
ASSESSORATO ALLA CULTURA, TURISMO, PROMOZIONE DELLA CITTÀ, MARKETING TERRITORIALE E RAPPORTI CON L'UNIVERSITÀ

Prefettura di Pavia
Ufficio territoriale del Governo

PROVINCIA DI PAVIA

UNIVERSITÀ DI PAVIA

Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Pavia

www.rotary2050.net/alfabetiperlasalute